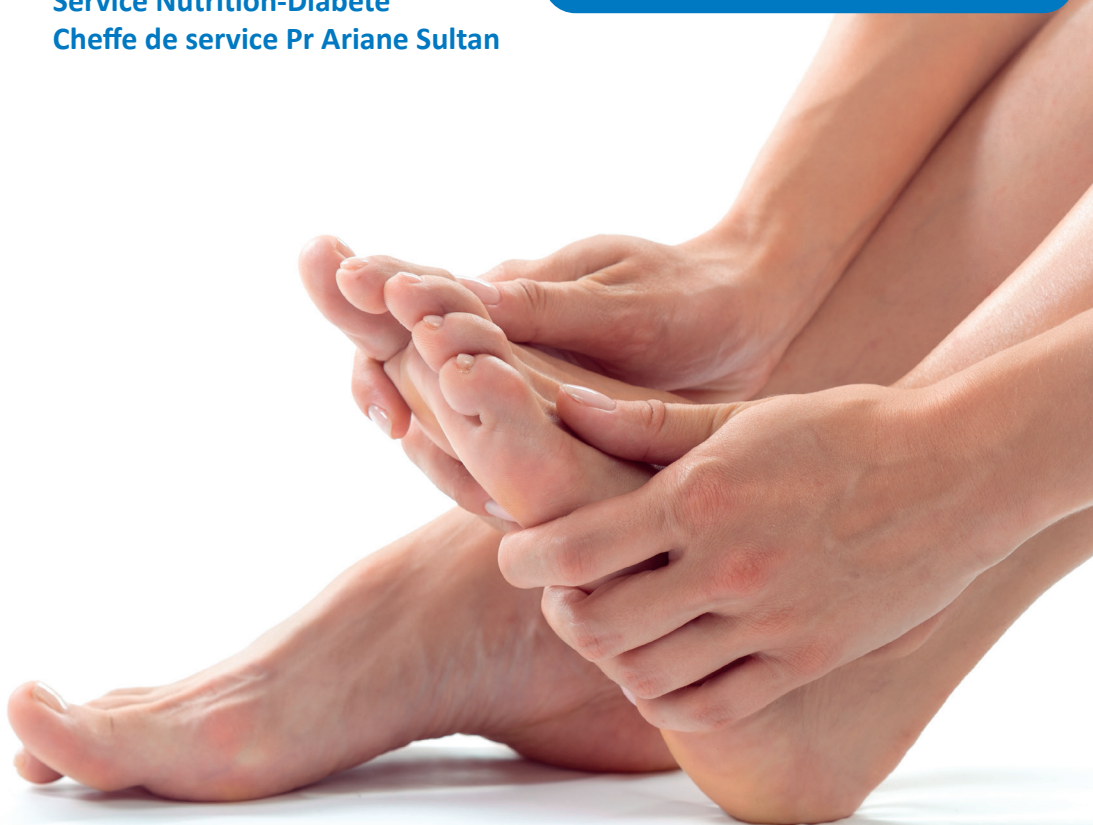




Service Nutrition-Diabète  
Cheffe de service Pr Ariane Sultan

**PRÉVENTION DES PLAIES  
DU PIED CHEZ UNE  
PERSONNE VIVANT AVEC  
UN DIABÈTE**



CHU de Montpellier  
Pôle REUNNI<sup>2</sup>  
Hôpital Lapeyronie  
371 avenue du Doyen Gaston Giraud  
34295 Montpellier cedex 5

[www.chu-montpellier.fr](http://www.chu-montpellier.fr)

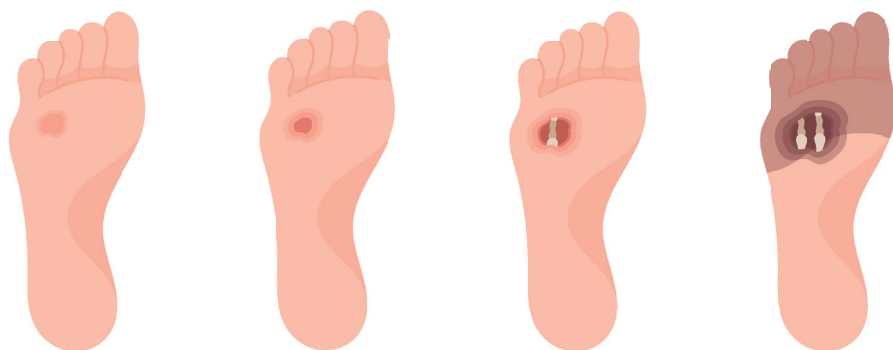
# Introduction

Le diabète peut abîmer vos pieds et peut entraîner :

- Une moins bonne circulation sanguine
- Une perte de sensibilité au niveau des pieds

Le but de ce livret est de vous donner les bons réflexes pour protéger vos pieds et éviter la survenue ou la récurrence d'une plaie du pied...

Les mesures de prévention réduisent fortement le risque de plaie du pied.



Pied diabétique

## Les deux principaux mécanismes responsables de l'apparition d'une plaie

### Neuropathie diabétique des membres inférieurs :

- C'est une perte progressive de sensibilité au niveau des pieds
- Se manifeste par des picotements, brûlures, engourdissement, risque de blessures sans douleur ressentie

### Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI) :

- Les artères sont devenues rétrécies, elles apportent moins de sang au niveau des pieds
- Conséquences : Pieds froids, douleurs à la marche, retard de cicatrisation
- Risque de plaie encore plus important si associée à la neuropathie

# LA GRADATION DU RISQUE PODOLOGIQUE : POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

## Pourquoi évaluer le risque de plaie ?

- Détecter tôt la neuropathie et l'artériopathie
- Adapter le suivi à votre risque de plaie
- Éviter les plaies graves et l'amputation

**4 grades podologiques** : de l'absence de risque de plaie au risque élevé, pour une prévention des plaies adaptée à chaque personne

**La gradation podologique** doit être effectuée de façon annuelle par un médecin ou par un podologue

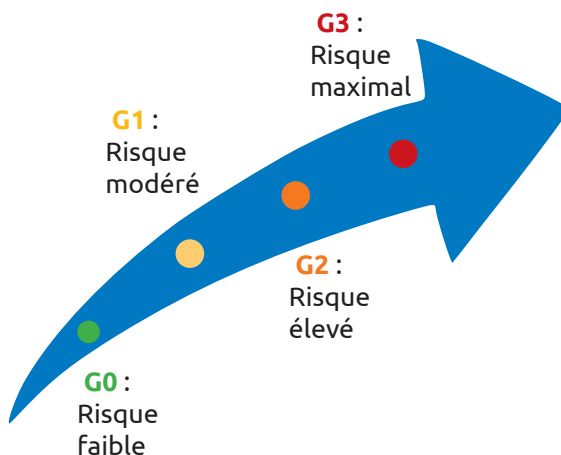
## LES GRADES PODOLOGIQUE

**Grade 0** : Pas de neuropathie, pas de déformation du pied

**Grade 1** : Neuropathie présente mais sans déformation

**Grade 2** : Neuropathie avec déformation du pied et/ou artériopathie

**Grade 3** : Antécédent de plaie du pied et/ou d'amputation même d'une phalange d'un orteil



**Votre grade podologique est :**

DÈS LE GRADE 1

## Conseils d'hygiène et soins quotidiens des pieds

- ☐ Lavez vos pieds chaque jour avec de l'eau tiède et un savon doux
- ☐ Séchez bien, surtout entre les orteils (évitez les sources de chaleur comme le sèche-cheveux)
- ☐ Hydratez vos pieds pour éviter les crevasses (sauf entre les orteils)
- ☐ Bains de pieds limités à 3 à 5 minutes
- ☐ Évitez les produits agressifs (ex : eau de Javel, désinfectants irritants)
- ☐ À la plage ou à la piscine :
  - Sortez de l'eau toutes les 20 minutes pour éviter le ramollissement de la peau
  - Séchez soigneusement vos pieds après chaque baignade.
  - Chaussons en néoprène

DÈS LE GRADE 1

## Ce qu'il faut éviter

- Marcher pieds nus (même à la maison)
- Marcher pieds nus à la plage
- Utiliser radiateur, bouillotte, sèche-cheveux sur vos pieds
- Couper vous-même ongles, cors, durillons, ongles incarnés

DÈS LE GRADE 1

## Surveillance quotidienne

- Vérifiez vos pieds CHAQUE JOUR et rechercher :
- Plaies, rougeurs, gonflements
  - Mycoses : peau blanchâtre, ongles épaissis
  - Changement de la couleur de peau

Utilisez un miroir ou demandez de l'aide  
Consultez en cas de doute

**Prévenir, c'est sauver son pied !**



DÈS LE GRADE 1

## 10 gestes clés

1. Choisir chaussures et chaussettes adaptées
2. Changer de chaussures dans la journée
3. Laver, sécher, hydrater les pieds tous les jours
4. Vérifier l'intérieur des chaussures : pas de couture
5. Ne pas utiliser objets coupants ou bouillottes
6. Vérifier température de l'eau (3-5 min max pour les bains)
7. Ne jamais marcher pieds nus
8. Inspecter ses pieds et chaussures chaque jour
9. Consulter pour toute plaie, même petite
10. Connaître son grade podologique

## Quand consulter

Dès la survenue de :

- Plaie, rougeur, gonflement inexpliqué
- Ongle incarné
- Changement de couleur ou température du pied
- Douleur inhabituelle

**Plus tôt = plus simple et rapide à soigner**

### Qui consulter ?

Infirmière à domicile - Médecin traitant - Podologue - Clinique du pied  
Enregistrez les coordonnées de ces soignants

# Conclusion

## Adopter les bons réflexes au quotidien

Contrôlez ou faites contrôler vos pieds régulièrement.  
Consultez en cas de doute.

Pour toute question, parlez-en à votre médecin, podologue ou infirmier.  
Prenez soin de vos pieds... ils vous porteront plus loin.

## Partez du bon pied avec votre diabète

# Mes outils au quotidien

### Numéros utiles à compléter par votre médecin

Médecin traitant :.....

.....

Infirmière :.....

.....

Podologue :.....

.....

Clinique du pied :.....

Mail : [cpreb-pied-diabetique@chu-montpellier.fr](mailto:cpreb-pied-diabetique@chu-montpellier.fr)

# Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



